

Recomendaciones



Libros

LIBROS

- Comida Real para toda la familia, de Editorial Planeta, autora: Lic. Aluhe Martins do Serro
- Pese lo que pese de Jesica Lavia y Paula Giménez
- Revolución del bienestar de Yael kritzer
- “Tenés derecho a permanecer gorda”, Virgie Tovas
- “Gorda Vanidosa” y “Gorda Traicionera” de Lux Moreno
- “Cuerpos sin patronos”, Laura Contreras y Nicolás Cuello
- “comer y coger sin culpa”, de María del Mar Ramón
- “te lo digo por tu bien”, de Agustina Cabaleiro
- “Mala Leche” y “Malcomidos” de Soledad Barruti
- “Comé Comida Real” de Carlos Rios (tiene otros nuevos)
- Los libros de Dra. Florencia Raele de @beautyfreakroom
- “Comer y Criar” y “Hoy no es siempre” de Sabrina Critzmann

Libros de cocina y alimentación:

- “A cuatro manos de Nati Kiako” muchas recetas (pueden ver su blog con muchas ideas de desayunos/meriendas y qué y cómo se puede cocinar con diferentes granos)
- “Fácil y Nutritivo” y “Los primeros mil días de mi hijo” por Luisina Troncoso (puericultora y cocinera, tiene info muy actualizada)
- “Primeros Sabores: las bases para una alimentación consciente” de Lic. Florencia Alassia

Libros

LIBROS SOBRE NUTRICIÓN NO-PESOCENTRISTA

- Pese lo que pese de Jesica Lavia y Paula Giménez
- Cómo sobrevivir a un mundo Gordofóbico de Jesica Lavia
- Revolución del bienestar de Yael Kritzer
- Tenés derecho a permanecer gorda, Virgie Toivas
- Cuerpos sin patrones, Laura Contreras y Nicolás Cuello
- COMER Y COGER SIN CULPA, de María del Mar Ramón
- TE LO DIGO POR TU BIEN, de Agustina Cabaleiro
- "Health at every size"
- Just eat it, de Laura Thomas
- Fearing de black body

Podcasts

• CANALES

- "ESTO ES NUTRICIÓN"
- REVOLUCIÓN DEL BIENESTAR
- LA SEGUNDA PORCIÓN
- EL PODCAST DE NUTRICIOSA

• PODCASTS PUNTUALES

- Gordofobia: ¿Es compatible estar gordo con estar sano? | debate de profesionales y referente: https://youtu.be/PfTK_HLvy48
- Jesica Lavia - "no es por ahí" / youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=o72noLjLxME>
- ONLINE MAMI CON MIGUE GRANADOS: https://open.spotify.com/episode/7tty9zK1Ac5GQvxyhAhG12?si=PWhNQTkRQG0tRTYD1kBmUw&utm_source=copy-link

Videos

- **VIDEOS SUGERIDOS**

- Charla TED: “deconstruyendo el concepto de belleza”
https://youtu.be/ru77Omox_UE
- CHARLA TED: “EL PESO NO DEFINE TU SALUD”
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wuYX67v8qto&feature=youtu.be>
- “El problema con la gordofobia” de Ale Marin
<https://www.youtube.com/watch?v=op9sax65clg&t=6s>
- ¿“las flacas pueden hablar de amor propio”?
<https://youtu.be/O1lgk0966pg>
- El problema con el amor propio:
<https://youtu.be/tak1rp85gw0>

- **Reels y posteos para pensar:**

- <https://www.instagram.com/p/CSX1mm0nwad/>
- <https://www.instagram.com/p/CkblwyQNcll/>
- <https://www.instagram.com/p/Cka8DeqJENr/>

- **VIVOS**

- video con @tubetabel y @nutriciosa:
<https://www.instagram.com/tv/CWEwA1VAUPT/>
- @nutriloca y @bellamentearg :
<https://www.instagram.com/tv/CAbZmy0AvsS/>
- @nutriloca @solebarruti y @srtabimbo
<https://www.instagram.com/tv/CAqs3qcDXUw/>
- @jesinutriok (Lic. Jesica Lavia) y @nutriciosa
<https://www.instagram.com/p/CDPfNm1AKi2/>

Cuentas recomendadas

- @nutriologicas
- @nutricionflorhorno
- @afg.nutricion (también sugiero adherirse a su mailing/newsletter y escuchar su podcast)
- @estoesnutricion (también sugiero adherirse a su mailing/newsletter y escuchar su podcast)
- @blogdewellness
- @raquellobaton
- @croquetamente__
- @estoesnutricion
- @nutritionisthenewblack
- @nutrireneschv
- @samantaalonso (Activista Gorde)
- @nutriloca
- @jesinutriok
- @nutriologicas
- @elcuerpoquesomos
- @mujeresquenofuerontapa
- @agustinaczaban (nutri especialista en TCA)
- @epica_trastornos_alimentarios
- @bellamentearg
- @brenda.mato (activista de diversidad corporal)
- @anybodyargentina (activistas de diversidad cultural)
- @comunidadesaludable
- @sanar.nutricion
- @nutrirenred
- @danutri.ok
- @emprend.ac
- @nutrirsehacebien
- @foodconnection.ar
- @luciavictoria.pni
- @entreemprededoresworkshops
- @angietransmedia
- @charopaz